Kun triceps

Begynder | 3 min

1		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
2		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
3		**Triceps Kickbacks** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
4		**Triceps kickback på bænk** Træningsbænk / Stol	**20** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.